

Inhalt

Vorwort des XIV. Dalai Lama	7
Einleitung	11
 1. Geschichtlicher Überblick	 15
Hintergrund	15
Die Erste Verbreitung des Buddhismus	17
Die Zweite Verbreitung des Buddhismus	20
Die Entstehung der Schulrichtungen	21
Neuere Geschichte	26
 2. Geisteswelt des tibetischen Buddhismus	 31
a) Grundlagen	31
<i>Die vier Edlen Wahrheiten</i>	34
<i>Skandhas</i>	39
<i>Pratîtyasamutpâda – Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit</i>	41
<i>Shûnyatâ – Leere</i>	43
b) Geist, Bewußtseinsebenen und mentale Faktoren	45
<i>Bewußtseinskräfte und ihre Trägerenergien</i>	48
<i>Bewußtseinsebenen</i>	51
<i>Mentale Faktoren</i>	57
c) Meditation	59
<i>Bodhicitta – der altruistische Erleuchtungsgeist</i>	61
<i>Shamatha – meditative Stabilisierung</i>	64
<i>Vipashyanâ – tiefe Einsicht</i>	70

d) Tantrische Praxis	73
<i>Yoga der göttlichen Wesenheiten</i>	75
<i>Identifikation</i>	79
<i>Der Sterbeprozess</i>	82
e) Ein Universum voller Gnade	96
<i>Gnadenvolle Wesen</i>	96
<i>Gebet</i>	103
<i>Heilende Hinwendung – Überwindung des Leidens</i>	112
 3. Medien und Trancen	 115
a) Tibetische Schamanen	115
<i>Das Nechung-Orakel</i>	117
<i>Das Orakel von Tikse</i>	120
b) Das Medium Choeyang Dulzin Kuten	125
<i>Kindheit und Initiation</i>	126
<i>Verantwortung für die Leidenden</i>	130
c) Hierarchie der geistigen Wesen	134
<i>Helfer auf dem Weg zum Heil</i>	135
<i>Unterscheidung der Geister</i>	138
d) Erfahrung des Mediums	143
<i>Die Gottheit und ihr Medium</i>	143
<i>Trance</i>	145
<i>Zur Deutung der Erlebnisse</i>	150
 Anmerkungen	 154
Glossar	157
Literaturhinweise	159